DIGITAL EDITION
OCTOBER 2025

અંક : ૩૯

ઓક્ટોબર ૨૦૨૫

દશનામ
સરક્યુલર



VISIT US :

www.dashnamcircular.me

વર્ષ : ૦૪

●

અંક : ૩૯
વિશેષાંક : ૦૮

●

ઓક્ટોબર ૨૦૨૫

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
M.: +91 9898 55 0833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

Website
www.dashnamcircular.me

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

સકારાત્મક દ્રષ્ટિ સમૃદ્ધ ભવિષ્ય...

દ્રષ્ટિ એ જીવનનું દર્પણ છે. દ્રષ્ટિ વગરનું જીવન દિશાહીન બની જાય છે. માનવી પાસે બે પ્રકારની દ્રષ્ટિ હોય છે – એક ભૌતિક દ્રષ્ટિ, જે આંખોથી જોવાની ક્ષમતા આપે છે, અને બીજી આંતરિક દ્રષ્ટિ, જે વિચારો, સંસ્કાર અને જીવનમૂલ્યોને ઘડે છે. સાચી પ્રગતિ માટે આ બંને દ્રષ્ટિનું સંતુલન જરૂરી છે.

આજના યુગમાં ટેક્નોલોજી, ભૌતિક સુવિધાઓ અને સ્પર્ધાના માહોલ વચ્ચે, સકારાત્મક દ્રષ્ટિ જ વ્યક્તિને સાચી ઓળખ આપે છે. સંકુચિત દ્રષ્ટિ મનુષ્યને સ્વાર્થી બનાવી દે છે, જ્યારે વિશાળ દ્રષ્ટિ તેને સમાજહિતમાં કાર્ય કરવા પ્રેરણા આપે છે. મહાન વ્યક્તિત્વોનું જીવન દર્શાવે છે કે તેમની સિદ્ધિઓ પાછળ નિઃસ્વાર્થ દ્રષ્ટિ અને ઉચ્ચ વિચારશક્તિ રહેલી છે.

યુવાપેઢી માટે દ્રષ્ટિ માર્ગદર્શક દીપક સમાન છે. સાચી દ્રષ્ટિ તેમને સ્વપ્નોથી સાકારતાની યાત્રા સુધી લઈ જાય છે. નૈતિકતા, માનવતા અને સંસ્કારભરી દ્રષ્ટિ સાથે જ જીવનનું સાર્થક મૂલ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

દશનામ સર્ક્યુલર ઈ-મેગેઝીનની દ્રષ્ટિ પણ એ જ છે - સમાજમાં જાગૃતિ, એકતા અને સકારાત્મકતા ફેલાવવી. જ્યારે દરેક વ્યક્તિ પોતાના વિચારો, કાર્ય અને સર્જનને આ દ્રષ્ટિ સાથે જોડે છે, ત્યારે સમાજ સમૃદ્ધિ, સુખ અને શાંતિથી ખીલી ઊઠે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

About Us

"દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝિન

દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એકસાથે જોડતું, માહિતીસભર અને પ્રેરણાદાયી એક અનોખું ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે.

અમારો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ દ્વારા સમાજને માહિતગાર કરવાનો છે. અમે આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા, પરંપરાઓનું જ્ઞાન આપવા અને યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ.

આ ઈ- મેગેઝિન સમાજના સભ્યોને એકબીજા સાથે જોડી રાખવા, તેમના વિચારો અને અનુભવોનું આદાનપ્રદાન કરવા, અને સમાજની પ્રગતિ તથા ઉત્કર્ષ માટેનું એક સક્રિય અને અસરકારક માધ્યમ છે.

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

લક્ષ્ય

અમારું લક્ષ્ય **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝિન દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એક મંચ પર લાવવાનું છે.

અમે સમાજના સભ્યોને માહિતી, જ્ઞાન અને પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ. આ મેગેઝિન દ્વારા, અમે સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ રજૂ કરીને આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા અને નવી પેઢીને આપણા મૂલ્યો અને પરંપરાઓથી વાકેફ કરવા માંગીએ છીએ.

યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું, સામાજિક એકતાને મજબૂત કરવી અને સામૂહિક પ્રગતિને વેગ આપવો એ જ અમારું મુખ્ય ધ્યેય છે.

અમે સમાજને વધુ સશક્ત અને સુસંગઠિત બનાવવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ છીએ.

તંત્રીશ્રી

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

ગુજરાતની અસ્મિતા...





- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

છેલાજી રે મારી હાટુ પાટણથી પટોળાં મોંઘા લાવજો રે...

જગ આખામાં ખ્યાતનામ પાટણનાં પટોળાંની જન્મકથા...

પાટણ અનેક રીતે દાયકાઓ સુધી કેન્દ્રમાં રહ્યું છે. અત્રેની રાણકી વાવને નોટ પર સ્થાન મળ્યું છે. ૬૫૦ વર્ષ સુધી લગાતાર ગુજરાતનાં પાટનગર રહેલા પાટણનો ઇતિહાસ ભવ્ય છે. સ્થાપત્ય હોય કે કલા, મંદિરો હોય કે વાવ, વૈભવ, સમૃદ્ધિ, વિરતા, વિદ્યા, કે પછી રાજાઓનો ઈતિહાસ.. દરેક બાબતે પાટણ અલાયદો ઇતિહાસ ધરાવે છે. ૨૮ માર્ચ, ૭૪૬નાં વનરાજ ચાવડાએ બાળ સખા અણહિલ ભરવાડે બતાવેલી જગ્યા પર શહેર વસાવ્યું. મિત્રનાં નામ પરથી અણહિલ નામ રાખ્યું. અહીંથી ગુજરાતમાં રાજપૂત યુગનો ખરા અર્થમાં પ્રારંભ થયો. અલબત, એ પહેલાં પણ રાજપુતોનાં રજવાડાં હતાં જ, પણ ઉદય અહીંથી થયો એમ કહેવાય છે. પંચાસર પારસનાથ દેરાસરમાં એક ગોખમાં વનરાજ ચાવડાની પુરાણી મુર્તિ આવેલી છે. સિધ્ધરાજ જયસિંહના સમયમાં જાહોજલાલી ચરમ સીમાએ પહોંચી



હતી. અલાઉદ્દીન ખિલજીએ પાટણ ભાંગ્યા પછી અહેમદ શાહે અહેમદાબાદ વસાવ્યું. પાટણના પતન માટે શ્રાપ પણ કામ કરી ગયો એમ કહેવાય છે. ઇતિહાસ ભવ્ય છે, એ વિષે ફરી ક્યારેક, પણ આજે વાત કરવી છે પાટણનાં જગ વિખ્યાત પટોળાંની.

પાટણનાં પટોળાં સાથે એક રસપ્રદ કથા પણ સંકળાયેલી છે. છેક ૧૨મી સદીમાં ઈ.સ. ૧૧૭૫ના અરસામાં પાટણના સોલંકી વંશના રાજવી મહારાજાધિરાજ સિધ્ધરાજ જયસિંહના ઉત્તરાધિકારી મહારાજ કુમારપાળ સોલંકી ચૂસ્ત જૈન ધર્મી હતા. તેઓ દરરોજ પ્રાત:કાળે પુજાવિધિમાં બેસતી વેળા રેશમી પટોળાંનું ધોતીવસ્ત્ર અને ઉપવસ્ત્ર પસંદ કરતા. તેઓ દરરોજ નવા વસ્ત્રનો જ આગ્રહ રાખતા. એ વખતે (૧૨મી સદીમાં) હાલના મહારાષ્ટ્રના દક્ષિણે ઔરંગાબાદ પાસે આવેલા જાલના પ્રાન્તના મુંગીપટ્ટગામા વિસ્તારમાં વસતા પટોળાંનાં કુશળ કસબીઓ જ પટોળાં બનાવતા.

પાટણના રાજવીના ધ્યાનમાં આવ્યું કે જાલનાનો રાજા પોતાના રાજમાં બનતા પટોળાંનો એક વાર ઉપયોગ કર્યા પછી જ તે પટોળાંને જાલનાની બહાર વેચવા માટે મોકલવાની રજા આપે છે. હવે એક વાર વાપરેલું યા પહેરેલું પટોળું પુજા વિધિમાં કેવી રીતે લઈ શકાય? આથી પાટણના રાજવી કુમારપાળ સોલંકીએ જાલના ઉપર ચઢાઈ કરી અને યુદ્ધમાં સમગ્ર પ્રદેશ જીતી લીધો. રાજાને બંદી બનાવાયો અને જાલનામાં વસતા તમામ ૭૦૦ સાળવી - વણકર પરિવારોને માનપૂર્વક પાટણ લાવીને વસાવ્યા. જાલના એટલે દક્ષિણ ભારતનું પ્રવેશદ્વાર. દેશી હાથસાળ અને રંગોનો જાદુ. સંપૂર્ણ પણે લાકડાની અને દેશી બનાવટની સાળ હોય છે. જેમાં કોઈ પ્રકારની મશીનરી કે મિકેનિકલ વર્કની ગેરહાજરી હોય છે. તેને હાથથી જ ચલાવવામાં આવે છે. એમાં ક્યાંય પગનો ઉપયોગ પણ થતો નથી. વિશ્ર્વમાં



આ પ્રકારની સાળ ઉપર વણાટકામ પાટણમાં થાય છે. પાટણનાં પટોળાં એટલે રેશમનાં તાણાંવાણાં ઉપર સુંદર ભાત. એવી ભાત કે પહેરનાર ગોરાંદેનાં ગાલ પર ચમક ઉતરી આવે. ચાલમાં લચક આવી જાય, હોઠો પર સ્મિત પ્રગટે. પાટણનાં પટોળાંનો ગુણવિશેષ દર્શાવતી જાણીતી ગુજરાતી કહેવત છે : પડી પટોળે ભાત, ફાટે પણ ફિટે નહીં... રેશમનું સૌંદર્ય એટલે પટોળાં. ઘણાં બધાં ગુજરાતી ગીતો અને લોકગીતોમાં પાટણનાં પટોળાંની હાજરી ચિરંજીવ છે. એમાંનું એક ગીત ખાસ્સું જાણીતું છે.' છેલાજી રે... મારી હાટુ પાટણથી પટોળાં મોંઘાં લાવજો... મોંઘાં શબ્દ પણ સૂચક છે. સદીઓ પહેલા તો છેક ચીનથી પાટણ રેશમ આયાત કરવામાં આવતું. પાટણમાં અગાઉ ૫૦૦થી વધુ સાળવી - વણકર પરિવારો પટોળાં બનાવવાના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા હતા. આજે ફક્ત ત્રણ-ચાર પરિવારો જ આ ભાતીગળ કળાને જીવંત રાખી રહ્યા છે. જોકે બદલાતા સમય સાથે વ્યવસાયિક કરણ પણ થયું છે. પટોળાનાં વણાટકામમાં કાપડનો ૪૮નો પનો હોય છે. એક પટોળું બનાવવામાં લગભગ ચારેક મહિના થાય. એ હિસાબે એક વર્ષમાં એક સાળવી વણકર કારીગર-કલાકારનું જૂથ (જેમાં ત્રણ-ચાર કસબી જોડાયેલા હોય.) માંડ ત્રણેક પટોળાં જ તૈયાર કરી શકે. આ જ કારણ છે કે પટોળાંની કિંમત લાખોમાં થવા જાય છે. એટલે કે દોઢ લાખથી લઈને ત્રણ-ચાર લાખ રૂપિયા અને એથી મોંઘા પટોળાં પણ બને છે. આજે તો ગુજરાત, રાજસ્થાન, મુંબઈ એમ અનેક રાજ્યો માં પટોળાનાં ભવ્ય શૉ રૂમસ્ આવેલા છે. એક માંગો ત્યાં હજાર વેરાયટી મળી જાય. ગ્રાહકના ઑર્ડર અનુસાર પણ આ કલાકારો પટોળા તૈયાર કરવાનું વધુ પસંદ કરે છે. એટલે કે તમે પાટણમાં આ કલાકાર પાસે જાઓ ત્યારે પટોળાં તૈયાર મળી રહે એવું ન બને. એક નાનકડો દુપટ્ટો પણ પટોળાં સ્ટાઈલનો બનાવવામાં આવે તો એની કિંમત પણ રૂપિયા ૧૦,૦૦૦થી વધુ રહેતી હોય છે. પટોળાં મોંઘાં હોવાનું કારણ એ પણ છે કે અન્ય કાપડની સરેરાશ આવરદા ૧૦૦ વર્ષની ગણાય. જ્યારે આ પટોળાં ૧૦૦ વર્ષ કરતાંય અધિક વર્ષો સુધી જેમનાં તેમ જ રહે છે. કહે છે કે ૩૦૦ વર્ષ સુધી તો તેનો રંગ પણ જતો નથી. પટોળાં જેમ જૂનાં તેમ તેની કિંમત વધુ. એટલે કે પટોળાંનું મહત્ત્વ અને મૂલ્ય વિન્ટેજ કાર જેવું છે. પટોળાં બનાવવામાં રેશમના વણાટકામથી માંડીને કાપડને ૨૦

પ્રકારની પ્રૉસેસમાંથી પસાર કરાવવામાં આવે છે. આવી જટિલ પ્રક્રિયાના કારણે જ પટોળાં મોંઘાં હોય છે. પટોળાં સાડીની વિશેષતા એ છે કે તેને ઊલટાવીને જુઓ કે સુલટાવીને જુઓ, તેની ડિઝાઇન એકસરખી જ લાગે. આથી તેને બેઉ બાજુથી પહેરી શકાય. નવાઈની વાત તો એ છે કે પટોળાં સાડી બનાવી દીધા પછી તો તેના કારીગર-કસબીને પણ ખ્યાલ આવતો નથી કે આ પટોળાં સાડી કઈ તરફથી સીધી ગણાય.

પટોળું બનાવનાર કલાકાર હાથસાળ પર રેશમનું કાપડ વણી લીધા બાદ ડિઝાઈનની પસંદગી કરીને ડિઝાઈનની જરૂરિયાત અનુસાર કાપડને નાની નાની ગાંઠ મારીને નેચરલ કલર - વનસ્પતિજન્ય રંગના મિશ્રણમાં બોળીને પટોળાંની ભાત ઉપસાવે છે. ગળીમાંથી ભૂરો રંગ મળે. હળદરમાંથી પીળો, આમળામાંથી લીલો. એ જ પ્રમાણે ગુલાબની પાંદડીઓ, હરડે, બોરડીની લાખ. મોટા ભાગે શ્વેત-શ્યામ ઉપરાંત લાલ, લીલો, પીળો, વાદળી, કેસરી અને મોરપિચ્છ રંગ સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાય છે.

પટોળું શબ્દ પટ્ટ શબ્દ પરથી આવ્યો છે. ઈસુની છેક ૭મી સદીમાં પટ્ટ શબ્દ વસ્ત્રના પર્યાયરૂપ શબ્દ તરીકે પ્રયોજાતો હોવાનું પ્રમાણ મળે છે. મહાકવિ કાલીદાસે તેમની માલવિકાગ્નિમિત્ર નામની સંસ્કૃત નાટ્યકૃતિમાં પત્રોણ શબ્દ વસ્ત્રના અર્થમાં પ્રયોજ્યો છે. જ્યારે તેમની જાણીતી કૃતિ અભિજ્ઞાન શાકુન્તલમ્માં પણ કાલીદાસે વસ્ત્ર માટે ચીનાંશુક શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે. પાટણ અનેક રીતે ઐતિહાસિક મહત્વ ધરાવે છે.

અવતરણ

ગુજરાતી ફિલ્મમાં પાટણનાં પટોળા મોંઘા લાવજો રે.. આવ્યા બાદ પટોળા વેચાણમાં વૃદ્ધિ થઈ અથવા વધુ લોકપ્રિય થયું એમ કહી શકાય. આવો માણીએ આ રસપ્રચુર ગીત.

છેલાજી રે

મારે હાટુ પાટણથી પટોળાં મોંઘાં લાવજો
એમાં રૂડાં રે મોરલિયા ચિતરાવજો
પાટણથી પટોળાં મોંઘાં લાવજો
છેલાજી રે...
રંગ રતુંબલ કોર કસુંબલ
પાલવ પ્રાણ બિછાવજો રે
પાટણથી પટોળાં મોંઘાં લાવજો
છેલાજી રે...
ઓલ્યા પાટણ શે'રની રે
મારે થાવું પદમણી નાર
ઓઢી અંગ પટોળું રે એની રેલાવું રંગધાર
હીરે મઢેલા ચૂડલાની જોડ મોંઘી મઢાવજો રે
પાટણથી પટોળાં મોંઘાં લાવજો
છેલાજી રે..
ઓલી રંગ નીતરતી રે મને પામરી ગમતી રે
એને પહેરતાં પગમાં રે પાયલ છમછમતી રે
નથણી લવિંગિયાં ને ઝૂમખાંમાં
મોંઘાં મોતી મઢાવજો રે
પાટણથી પટોળાં મોંઘાં લાવજો
છેલાજી રે..

સમાજની
એકતા...



ગોસ્વામી સમાજની એકતા ઉજ્જવળ ભવિષ્યનો પાયો.

પ્રિય વાચક મિત્રો, ૐ નમો નારાયણ.

આપણી ગોસ્વામી સમાજની ઓળખ માત્ર ધાર્મિક કે સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓમાં નથી, પરંતુ એકબીજાં પ્રત્યેના પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સહકારમાં છે. સમય બદલાય છે, પડકારો વધે છે, પણ જે સમાજ પોતાની એકતા જાળવી રાખે છે, તે ક્યારેય નબળો પડતો નથી. આજે આપણને સૌથી વધુ જરૂર છે - એકતાની.

એકતાનું સત્ય :

“એકતા એ શક્તિ છે”- આ એક સૂત્ર આપણું જીવનમંત્ર બની શકે. એક થવાથી આપણે સમાજના દરેક ક્ષેત્રે વિકાસ કરી શકીએ છીએ. વ્યક્તિગત મતભેદો, વિચારોના ફરક અને નાના તફાવતોને બાજુએ રાખીને જો આપણે એક પરિવારની જેમ રહીશું, તો આપણા સમાજ માટે કોઈ પડકાર મોટો રહેશે જ નહીં.

શિક્ષણમાં એકતા :

સમાજનો સાચો વિકાસ ત્યારે જ સંભવ છે જ્યારે બાળકો અને યુવાનોને શિક્ષણમાં એકબીજાનો સાથ મળે. જો એક પરિવારનો બાળક આગળ વધે, તો બીજાઓ માટે પણ પ્રેરણા બને છે. તેથી શિક્ષણક્ષેત્રે આપણે એકબીજાને માર્ગદર્શન, આર્થિક સહાય અને હિંમત આપવી જોઈએ.

વ્યવસાય અને રોજગારમાં સહકાર :

ગોસ્વામી સમાજના યુવાનો વિવિધ વ્યવસાય અને નોકરીઓમાં આગળ વધી રહ્યા છે. જો આપણે એકબીજાને રોજગાર, માર્ગદર્શન અને તક પૂરી પાડીશું, તો માત્ર વ્યક્તિગત નહિ, આખા સમાજનું આર્થિક સ્તર ઉંચું ઉઠી શકશે. સહકારથી ઊભી થયેલી સમૃદ્ધિ સમાજની પ્રગતિનો આધાર બને છે.

પરંપરા અને સંસ્કૃતિનું સંરક્ષણ :

તહેવારો, મેળાવડા અને ધાર્મિક પ્રસંગો માત્ર આનંદ માટે નથી, પરંતુ સમાજને જોડતા સોનેરી અવસર છે. આવા કાર્યક્રમોમાં સૌની હાજરી, સહયોગ અને ઉત્સાહ એકતા વધારે છે. આપણા સંતો-મહાત્માઓએ આપેલી પરંપરા આપણને એક દોરીમાં બાંધે છે.

યુવાનોની ભૂમિકા :

આજના યુવાનો સમાજના આધારસ્તંભ છે. ટેકનોલોજી, શિક્ષણ અને નવીનતાના યુગમાં યુવાનો પાસે ઊર્જા અને વિચારશક્તિ છે. જો યુવાનો સમાજની સેવા, માર્ગદર્શન અને નેતૃત્વમાં આગળ આવશે, તો એકતા સ્વયંભૂ મજબૂત બનશે. યુવાનો માટે સમાજના વરિષ્ઠોનું પ્રોત્સાહન અને આશીર્વાદ જરૂરી છે.

સેવા અને પરોપકાર :

સમાજના ગરીબ, વંચિત અને જરૂરિયાતમંદ લોકોની મદદ કરવી એ એકતાનો સર્વોત્તમ માર્ગ છે. સહાયની નાની શરૂઆત પણ મોટા પરિવર્તન લાવી શકે છે. દાન, શિક્ષણ સહાય, આરોગ્ય સહાય જેવા કાર્યોથી સમાજના હૃદયો જોડાઈ શકે છે.

ગોસ્વામી સમાજની સાચી શક્તિ એકતામાં છે. જો આપણે સૌ સાથે રહીશું, તો કોઈ શક્તિ આપણને રોકી નહીં શકે.

ચાલો, આપણે સૌ મળીને પ્રતિજ્ઞા લઈએ કે વ્યક્તિગત સ્વાર્થથી ઉપર ઊઠીને, સમાજના હિતને પ્રાથમિકતા આપશું, એકબીજાના સુખ-દુખમાં સાથ આપીશું અને ગોસ્વામી સમાજને એકતા દ્વારા ઉજ્જવળ ભવિષ્ય તરફ લઈ જઈશું.

જય દશનામ.

સમાજની સાચી તાકાત એકતામાં છે.
જ્યારે દરેક વ્યક્તિ પોતાના સ્વાર્થને છોડીને
સમાજના હિતને પ્રાથમિકતા આપે છે,
ત્યારે નવી ઊંચાઈઓ હાંસલ કરી શકાય છે.
એકતા આપણને સન્માન, સુરક્ષા અને પ્રગતિ તરફ દોરી જાય છે.
એકબીજાની મદદ કરવી, પરસ્પર વિશ્વાસ જાળવવો અને
ભાઈચારાને મજબૂત બનાવવો એ આપણા સમાજની
ઉજ્જવળ ભવિષ્યની ચાવી છે.

ચાણક્ય
સૂત્ર...



ચાણક્ય સૂત્ર :

- **"અતિ સર્વત્ર વરજ્યેત્"**

  કોઈ પણ બાબતમાં અતિશયતા હંમેશા નુકસાનકારી બને છે. ભોજન હોય, વાણી હોય કે સંપત્તિ, મર્યાદા જ સુખ આપે છે.

- **"માતૃ દેવો ભવ, પિતૃ દેવો ભવ"**

  માતા-પિતા જીવનના સચ્ચા દેવ છે. તેમની સેવા અને આજ્ઞા માનવી એ જ સત્ય ભક્તિ અને સફળતાનો પ્રથમ પગથિયો છે.

- **"સંપત્તિ મૂલ્યે સુહૃદ્ લભ્યતે"**

  સાચા મિત્રો સંપત્તિથી નહીં, પરંતુ સદ્ગુણ અને સદ્ભાવથી મળે છે. મિત્રતામાં વિશ્વાસ અને નિષ્ઠા જ સાચી મૂડી છે.

- **"શત્રુણાં પ્રબળં શસ્ત્રં ગુપ્તમસ્ત્રં ભવેન્નરઃ"**

  પોતાની યોજના અને શક્તિ હંમેશાં ગુપ્ત રાખવી. રહસ્ય ખુલ્લું પડતાં શત્રુ તેનો લાભ લઈ શકે છે. મૌન ક્યારેક સૌથી મોટું હથિયાર છે.

- **"અન્યદેશે ભૂષણં શાસ્ત્રં"**

  વિદેશમાં માણસને તેની વિદ્યા અને જ્ઞાન જ સાચો આભૂષણ છે. સંપત્તિ ખોવાઈ શકે પણ શિક્ષણ અને જ્ઞાન જીવનભર સાથ આપે છે.

આ સૂત્રો આપણને જીવનમાં સંતુલન, માતા- પિતાનો આદર, સચ્ચા સંબંધો, રહસ્યની મહત્તા અને જ્ઞાનનું મૂલ્ય શીખવે છે.

શિક્ષણ :



શિક્ષણ એ સિંહણનું ધાવણ છે...

બબ્બે વાર રાષ્ટ્રીય સન્માનિત શિક્ષક
- બલદેવપરી ગોસ્વામી
કાથરોટા, જુનાગઢ

ભારતીય સમાજમાં શિક્ષણને દેવત્વ આપવામાં આવ્યું છે. ગુરુને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર સમાન માનવામાં આવ્યા છે. પરંતુ એક શક્તિશાળી ઉપમા સદીઓથી પ્રચલિત છે - "શિક્ષણ એ સિંહણનું ધાવણ છે". આ કહેવતનો અર્થ એ છે કે સાચું શિક્ષણ એટલું જ પ્રભાવશાળી, તીવ્ર અને અચૂક હોય છે જેમ સિંહણનો ઝપાટો. સિંહણ એક વાર ઝંપલાવે તો તે શિકાર છોડતી નથી; એ જ રીતે સાચું શિક્ષણ એક વાર જીવનમાં પ્રવેશ કરે તો તે વ્યક્તિને અજ્ઞાન, અંધશ્રદ્ધા અને અંધકારમાંથી મુક્ત કરી દે છે.

આજના આધુનિક સમયમાં, જ્યારે માનવજાત વૈજ્ઞાનિક યુગ, ડિજિટલ ક્રાંતિ અને વૈશ્વિકરણના નવા માર્ગે આગળ વધી રહી છે, ત્યારે આ કહેવતની પ્રસ્તુતિ અને અર્થઘટન વધુ ઊંડો બની ગયો છે. શિક્ષણ હવે ફક્ત પુસ્તકો સુધી મર્યાદિત નથી, પરંતુ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં એની અસર અનુભવાય છે.

ઐતિહાસિક પરિપ્રેક્ષ્ય:

ભારતનો ઇતિહાસ દર્શાવે છે કે પ્રાચીન ગુરુકુલોમાં શિક્ષણ જીવનનું અભિન્ન અંગ હતું. ત્યાં વિદ્યાર્થી ફક્ત વાંચન-લેખન જ નહીં, પરંતુ શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ પણ કરતા. તક્ષશિલા અને નાલંદા જેવી યુનિવર્સિટીઓમાં સમગ્ર વિશ્વમાંથી વિદ્યાર્થી આવતાં.

ચાણક્યનો દ્રષ્ટિકોણ : ચાણક્યે કહ્યું છે કે શિક્ષણ એ એવો ધન છે જેને કોઇ ચોરી શકતું નથી, નષ્ટ કરી શકતું નથી, અને જે

વધતું જ જાય છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ : "શિક્ષણ એ છે જે મનુષ્યને આત્મવિશ્વાસ અને ચરિત્રશક્તિ આપે."

ગાંધીજી : "શિક્ષણનો સાચો હેતુ એ છે કે તે વ્યક્તિના મગજ સાથે તેના હૃદય અને હાથનો પણ વિકાસ કરે."

આ બધા વિચારોમાં શિક્ષણની શક્તિનું વર્ણન છે – અને એ જ કારણ છે કે તેને સિંહણના ધાવણ સમાન ગણવામાં આવ્યું છે.

શિક્ષણ: સિંહણના ધાવણ સમાન કેમ?

1. અચૂક અસર

સિંહણ એક વાર શિકારને ઝપટે છે તો બચવું મુશ્કેલ બને છે. તે જ રીતે શિક્ષણ જીવનમાં આવે તો તે માણસને બદલી નાખે છે. અજ્ઞાન દૂર થાય છે, દૃષ્ટિકોણ બદલાય છે.

2. નિર્ભયતા અને આત્મવિશ્વાસ

અજ્ઞાન માણસને ભયભીત રાખે છે. પરંતુ શિક્ષણ આત્મવિશ્વાસ આપે છે. જેમ સિંહણ નિર્ભયતાથી જંગલમાં ગર્જે છે, તેમ શિક્ષિત માણસ દુનિયામાં નિર્ભયતાથી આગળ વધી શકે છે.

3. પ્રેરક શક્તિ

શિક્ષણ વ્યક્તિને સતત આગળ ધકેલી જાય છે. તે નવા વિચારો, નવા સ્વપ્નો અને નવા સર્જન માટે પ્રેરણા આપે છે.

4. રૂપાંતરક તાકાત

શિક્ષણ ગરીબને અમીર બનાવી શકે છે, નબળાને શક્તિશાળી બનાવી શકે છે. જેમ સિંહણનું ધાવણ આખા જંગલમાં ધાક બેસાડી દે છે, તેમ શિક્ષણ સમાજમાં ક્રાંતિ સર્જી શકે છે.

આધુનિક વિચારધારા અને શિક્ષણ

21મી સદીમાં શિક્ષણના અર્થઘટનામાં ઘણા પરિવર્તનો આવ્યા છે. હવે શિક્ષણ ફક્ત પરંપરાગત પદ્ધતિઓમાં મર્યાદિત નથી.

1. ડિજિટલ લર્નિંગ

ઑનલાઇન ક્લાસ, વર્ચ્યુઅલ લેબ, સ્માર્ટ બોર્ડ – આ બધું શિક્ષણને સરળ, ઝડપી અને વૈશ્વિક બનાવી રહ્યું છે.

2. કૌશલ્ય આધારિત શિક્ષણ

હવે માત્ર પુસ્તકી જ્ઞાન પૂરતું નથી. ભાષણકલા, ટેક્નોલોજીનો ઉપયોગ, સંવાદ કૌશલ્ય, ઉધોગ કૌશલ્ય વગેરે પર ભાર મૂકવામાં આવી રહ્યો છે.

3. લાઇફ લૉંગ લર્નિંગ

શિક્ષણ હવે સ્કૂલ-કૉલેજ સુધી મર્યાદિત નથી. જીવનભર અભ્યાસ કરવાની પ્રેરણા જરૂરી છે.

4. મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ

વૈશ્વિકરણના યુગમાં પણ માનવ મૂલ્યો અને નૈતિકતા શિક્ષણનો મૂળ આધાર છે. માનવતા વિના જ્ઞાન અધૂરું છે.

જીવંત દ્રષ્ટાંતો :

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર

એક અછૂત બાળક તરીકે અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કર્યો, પરંતુ શિક્ષણ દ્વારા તેઓ ભારતના બંધારણ નિર્માતા બન્યા.

એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ

એક સામાન્ય પરિવારમાં જન્મ્યા છતાં શિક્ષણ અને વિજ્ઞાનના અભ્યાસ દ્વારા "મિસાઈલ મેન" અને રાષ્ટ્રપતિ બન્યા.

મલાલા યુસફઝાઈ

છોકરીઓના શિક્ષણ માટે લડી, ગોળી વાગી છતાં પોતાના સંઘર્ષને ચાલુ રાખ્યો અને નોબેલ પુરસ્કાર મેળવ્યો.

એલોન મસ્ક

પરંપરાગત શિક્ષણને આધુનિક રીતે અપનાવીને અવકાશવિદ્યા અને ટેક્નોલોજીમાં ક્રાંતિ સર્જી.

આ બધા ઉદાહરણો સાબિત કરે છે કે સાચું શિક્ષણ માણસને અશક્યને શક્ય બનાવવાની શક્તિ આપે છે.

શિક્ષણ અને સમાજ :

- શિક્ષણ ફક્ત વ્યક્તિગત નહીં પરંતુ સામાજિક પરિવર્તન લાવવાનું સાધન છે.
- અજ્ઞાન, અંધશ્રધ્ધા, જાતિવાદ દૂર કરે છે.
- સ્ત્રી-પુરુષ સમાનતા સ્થાપે છે.
- આર્થિક વિકાસ લાવે છે.
- વૈજ્ઞાનિક વિચારો પ્રસરાવે છે.
- રાષ્ટ્રીય એકતા અને વૈશ્વિક ભાઈચારો મજબૂત કરે છે.

આધુનિક પડકારો :

1. શિક્ષણમાં અસમાનતા :

ગામડાંઓમાં હજુ પણ બાળકો અભ્યાસથી વંચિત છે.

2. વાણિજ્યીકરણ :

શિક્ષણ હવે નફાખોરીનું સાધન બની રહ્યું છે.

3. ડિજિટલ ખાઈ :

દરેક વિદ્યાર્થીને ટેક્નોલોજી ઉપલબ્ધ નથી.

4. મૂલ્ય શિક્ષણનો અભાવ :

માનવ મૂલ્યો શિખવાડવામાં ખામી આવી રહી છે.

ઉકેલો અને નવી દિશા :

નેશનલ એજ્યુકેશન પોલિસી 2020 : વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ પર ભાર.

ટેક્નોલોજીનો વ્યાપક ઉપયોગ : ગરીબ અને ગામડાંના બાળકો સુધી ઑનલાઇન શિક્ષણ પહોંચાડવું.

શિક્ષણમાં સમાન અવસર : જાતિ, લિંગ, ધર્મથી પર શિક્ષણ ઉપલબ્ધ કરાવવું.

મૂલ્ય આધારિત અભ્યાસક્રમ : માનવતા, પર્યાવરણપ્રેમ અને શાંતિનો સંદેશ આપવો.

સમાપન વિચાર :

"શિક્ષણ એ સિંહણનું ધાવણ છે" – આ વાક્ય માત્ર કહેવત નથી, તે એક ક્રાંતિનો મંત્ર છે. શિક્ષણ એ જીવનની દિશા બદલી શકે છે, સમાજને ઉજ્જવળ બનાવી શકે છે અને રાષ્ટ્રને શક્તિશાળી બનાવી શકે છે.

જેમ સિંહણનો ઝપાટો અચૂક હોય છે, તેમ શિક્ષણનો પ્રકાશ પણ અચૂક છે. તે એક વાર હૃદયમાં ઊતરી જાય પછી માણસને અંધકારમાંથી બહાર લાવીને પ્રકાશ તરફ દોરી જ જ જાય છે.

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણ ફક્ત એક વિકલ્પ નથી, પરંતુ જીવન માટેની આવશ્યકતા છે. આપણે સૌએ તેને જીવનનો અભિન્ન અંગ બનાવીને સમાજમાં જાગૃતિ, સમાનતા અને પ્રગતિ લાવવી જોઈએ.



''ભોળાનાથ'' ભક્તિથી પ્રસન્ન થનારા દેવ...

શિવજી – કલ્યાણ અને ભક્તિનો આદર્શ :

શિવજી, જેને મહાદેવ, ભોળેનાથ અને શંકર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, હિંદુ ધર્મમાં સર્વોચ્ચ દેવોમાંના એક છે. તેઓ વિનાશક છે, પરંતુ એ વિનાશ ક્યારેય વિનાશ માટે નહીં, પરંતુ સૃષ્ટિના પુનર્નિર્માણ માટે છે. તેથી જ તેમને કલ્યાણકારી કહેવામાં આવે છે.

શિવજીનું વ્યક્તિત્વ ખૂબ જ અનોખું છે. તેઓ હિમાલયમાં વસે છે, ગંગાને જટામાં ધારણ કરે છે, ગળામાં સાપ ધારણ કરે છે અને શરીર પર

ભસ્મ લપેટે છે. વૈભવના બદલે તેઓ સાદગી અને ત્યાગના પ્રતિક છે. આ જીવનદર્શન આપણને શીખવે છે કે સાચું વૈભવ ભૌતિક ચમકમાં નહીં પરંતુ આત્મબળ અને જ્ઞાનમાં છે.

સમુદ્રમંથન દરમ્યાન જ્યારે હલાહલ નામનો ઘાતક વિષ બહાર આવ્યો, ત્યારે આખું બ્રહ્માંડ નાશ પામવાની કગાર પર હતું. તે સમયે શિવજીએ નિઃસ્વાર્થ ભાવથી વિષ પાન કર્યો અને જગતને વિનાશથી બચાવ્યું. આ પ્રસંગથી આપણને સંદેશ મળે છે કે સાચા નેતા એ જ છે, જે પોતાના ત્યાગથી સમાજનું રક્ષણ કરે.

શિવજીના ત્રીજા નેત્રને જ્ઞાન અને ચેતનાનું પ્રતિક માનવામાં આવે છે. સામાન્ય આંખોથી આપણે માત્ર બહારની દુનિયા જોઈ શકીએ છીએ, પરંતુ ત્રીજું નેત્ર આંતરિક સત્યને સમજવાની શક્તિ આપે છે. આ આપણને જીવનમાં આંતરદૃષ્ટિ વિકસાવવાની પ્રેરણા આપે છે.

પાર્વતીજી સાથેનું શિવજીનું અખંડ જોડાણ અર્ધનારીશ્વર સ્વરૂપમાં દર્શાવવામાં આવે છે. આ સ્વરૂપ પુરુષ અને સ્ત્રી બંનેની સમાનતા, પરસ્પર પૂરકતા અને સંતુલનનો સંદેશ આપે છે. સમાજમાં સુખ અને શાંતિ ત્યારે જ સંભવ છે જ્યારે સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેને સમાન આદર મળે.

શિવજી પોતાના ભક્તો માટે ખૂબ જ કરુણાસભર છે. થોડા જ ઉપચારોમાં તેઓ પ્રસન્ન થઈ જાય છે, તેથી તેમને "ભોળેનાથ" કહેવામાં આવે છે. ભક્તિમાં કોઈ મોટા યજ્ઞ કે વિધિની જરૂર નથી, માત્ર શુધ્ધ હૃદય અને સચ્ચી શ્રધ્ધા જરૂરી છે. ભક્તિનો આ સરળ માર્ગ આપણને શીખવે છે કે ભગવાન સુધી પહોંચવા માટે જટિલ રીતરિવાજ નહીં, પરંતુ ભોળો ભાવ પૂરતો છે.

નંદી, ત્રિશૂલ, ડમરુ, ગંગા – આ બધું શિવજીના પ્રતિકો માત્ર નથી, પરંતુ ઊંડો સંદેશ આપે છે. નંદી ધીરજ અને નિષ્ઠાનો પ્રતિક છે, ત્રિશૂલ ત્રિગુણો (સત્વ, રજ, તમ) પર નિયંત્રણ દર્શાવે છે, જ્યારે ડમરુ સર્જન અને નાદનું પ્રતિક છે. ગંગા પવિત્રતા અને જીવનદાયિ શક્તિનું પ્રતિક છે.

શિવજી આપણને શીખવે છે કે જીવનમાં ત્યાગ, સંતુલન, કરુણા અને ભક્તિ હોવી જ જોઈએ. તેઓના આદર્શો અપનાવીએ તો માત્ર વ્યક્તિગત જીવન જ નહીં, પરંતુ આખો સમાજ સુખમય અને સમૃધ્ધ બની શકે છે.

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઇ
જામનગર

ગળાની તકલીફ દૂર કરવા તથા બંધ નાક ખોલવા માટે આ આયુર્વેદિક ઉકાળો અજમાવો.

વરસાદી વાતાવરણમાં વારંવાર શરદી-ઉધરસ થઈ જાય તે સામાન્ય છે. વાતાવરણમાં થતા ફેરફારની અસરના કારણે શરદી, ઉધરસ અને ગળામાં તકલીફ થતી હોય છે. શરદી-ઉધરસ તો સામાન્ય સમસ્યા છે પરંતુ જ્યારે ગળામાં તકલીફ થઈ જાય તો ખાવા-પીવામાં પણ સમસ્યા થાય છે. ગળામાં ખરાશની તકલીફથી છુટકારો મેળવવા માટે આ આયુર્વેદિક વસ્તુઓના ઉકાળા બનાવીને પી શકાય છે. આ ઉકાળો પીવાથી શરદી, ઉધરસ, ગળામાં તકલીફ, બંધ નાક જેવી સમસ્યાઓ ઠીક થઈ શકે છે.

આદું અને તુલસીનો ઉકાળો :

આદું અને તુલસીનો ઉકાળો બનાવીને પીવાથી ગળાની ખરાશ, બંધ નાકમાં ફાયદો થાય છે. આદુંમાં એન્ટિ-ઈન્ફ્લેમેટરી ગુણ હોય છે, જે ગળાનો સોજો ઓછો કરે છે અને તુલસી ઇમ્યૂનિટી બૂસ્ટ કરે છે. આદું-તુલસીનો ઉકાળો બનાવવા એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ટુકડો આદું અને ચારથી પાંચ તુલસીના પાન ઉકાળો. પાણી ઉકળી જાય પછી ગેસ બંધ કરી તેમાં મધ ઉમેરીને પાણી પી જવું. દિવસમાં બે વખત આવો ઉકાળો બનાવીને પીવાથી ગળામાં આરામ થાય છે અને નાક ખૂલી જાય છે.

તજ અને લવિંગ :

તજ અને લવિંગનો ઉકાળો પણ શરદી-ઉધરસમાં રાહત કરે છે. તજમાં એન્ટિ-બેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે, જે ગળાનું ઈન્ફેક્શન મટાડે છે. તેને બનાવવા માટે એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધી ચમચી તજનો પાવડર અને બેથી ત્રણ લવિંગ ઉમેરી પાંચ મિનિટ ઉકાળો. પાણી ઉકળી જાય પછી ગેસ બંધ કરી તેને ગાળી લો અને તેમાં મધ મિક્સ કરી પી જવું.

હળદર અને મરીનો ઉકાળો :

હળદર એન્ટિ-સેપ્ટિક ગુણથી ભરપૂર હોય છે, જે ગળાનો દુખાવો અને સોજો ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે. કાળા મરી બંધ નાક ખોલવામાં મદદ કરે છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધી ચમચી હળદર અને ચપટી કાળા મરીનો પાવડર ઉમેરી બરાબર ઉકાળો. પાણી ઉકાળી જાય પછી ગેસ બંધ કરી દો અને હૂંફાળું હોય ત્યારે તેનું સેવન કરો. હળદરનું પાણી રાત્રે સૂતા પહેલાં પીવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

બોધ
કથા



સદગુરૂ અને પથ્થર...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



પ્રિય વાચક મિત્રો,

'દશનામ સર્ક્યુલર'ના આ અંકમાં એક સુંદર બોધકથા રજૂ કરી છે, જે આપણને જીવનનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ રહસ્ય સમજાવશે.

એક નાનકડા ગામમાં એક સદ્ગુરુ રહેતા હતા. તેઓ ખૂબ જ જ્ઞાની અને સમજદાર હતા. દૂર દૂરથી લોકો તેમની પાસે માર્ગદર્શન લેવા આવતા. એક દિવસ, એક યુવાન તેમની પાસે આવ્યો અને ફરિયાદ કરવા લાગ્યો, "ગુરુજી, મારું જીવન ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. હું ખૂબ જ મહેનત કરું છું, પણ મને સફળતા મળતી નથી. દરેક કામમાં કોઈને કોઈ અડચણ આવે જ છે. કૃપા કરીને મને કહો કે હું શું કરું?"

ગુરુજીએ હસતાં હસતાં યુવાનને એક પથ્થર આપ્યો અને કહ્યું, "આ પથ્થર લો અને તેને બજારમાં લઈ જાઓ. કોઈ પણ દુકાનદારને આ પથ્થરની કિંમત પૂછો, પણ તેને વેચતા નહીં."

યુવાને ગુરુજીની વાત માની અને બજારમાં ગયો. સૌથી પહેલાં તે એક શાકભાજી વેચતા ફેરિયા પાસે ગયો અને પથ્થર બતાવ્યો. ફેરિયાએ પથ્થરને જોઈને કહ્યું, "ભાઈ, આ પથ્થરનો હું શું કરીશ? જો તારે વેચવો હોય તો હું તેના બદલામાં તને એક કિલો બટાકા આપી શકું છું."

યુવાન નિરાશ થઈને આગળ ચાલ્યો. તે એક કરિયાણાની દુકાને ગયો. દુકાનદારે પથ્થરને ધ્યાનથી જોયો અને કહ્યું, "હું આ પથ્થરના બદલામાં તને દસ રૂપિયા આપી શકું છું. તેમાંથી હું વજનિયાનું કામ કરીશ."

યુવાન વધુ નિરાશ થયો. છેલ્લે તે એક ઝવેરીની દુકાને ગયો. ઝવેરીએ પથ્થરને જોયો અને તેની આંખો પહોળી થઈ ગઈ. તેણે પથ્થરને ધ્યાનથી તપાસ્યો, તેના પર પ્રકાશ નાખ્યો અને પછી કહ્યું, "ભાઈ, આ તો કોઈ સાધારણ પથ્થર નથી, આ તો ખૂબ જ મૂલ્યવાન રત્ન છે. જો તું તેને વેચવા માંગતો હોય તો હું તને એક લાખ રૂપિયા આપી શકું છું."

આ સાંભળીને યુવાન ખૂબ જ આશ્ચર્ય પામ્યો. તે તરત જ ગુરુજી પાસે પાછો ફર્યો અને બધી વાત જણાવી.

ગુરુજીએ હસીને કહ્યું, "જોયું ને, પથ્થર તો એ જ હતો, પણ તેને જોનારાની દૃષ્ટિ અલગ હતી. શાકભાજીવાળા માટે તે એક સામાન્ય પથ્થર હતો, કરિયાણાવાળા માટે તે વજનનું સાધન હતું, અને ઝવેરી માટે તે એક અમૂલ્ય રત્ન હતો."

ગુરુજીએ આગળ કહ્યું, "તારું જીવન પણ એ જ પથ્થર જેવું છે. ક્યારેક તને નિષ્ફળતા મળે છે, ક્યારેક અડચણો આવે છે, પણ તેનો અર્થ એ નથી કે તારું જીવન નિરર્થક છે. તારે ફક્ત એવા લોકોને શોધવાની જરૂર છે જે તારા મૂલ્યને સમજે. તારી અંદર છુપાયેલી શક્તિઓને ઓળખીને યોગ્ય દિશામાં પ્રયત્ન કર. દરેક પડકાર તારા માટે એક તક છે, બસ તેને જોવાની દૃષ્ટિ કેળવ."

આ વાર્તા આપણને શીખવે છે કે આપણા જીવનનું મૂલ્ય કોઈ બીજાની દૃષ્ટિ પર આધાર રાખતું નથી, પરંતુ આપણે પોતાને કેવી રીતે જોઈએ છીએ અને આપણામાં રહેલી ક્ષમતાઓને કેવી રીતે ઓળખીએ છીએ તેના પર આધાર રાખે છે.

બોધ: આપણું મૂલ્ય હંમેશા અકબંધ રહે છે. જરૂર છે ફક્ત તેને ઓળખવાની અને યોગ્ય દિશામાં આગળ વધવાની.

"**સકારાત્મક દ્રષ્ટિ** જીવનને નવી દિશા આપે છે, સાચી દ્રષ્ટિથી **વિચારો ઉજળા** બને છે અને **સફળતાના દ્વાર** ખુલ્લા થાય છે."

હાસ્ય
કણિકાઓ

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



- પોલીસે બોર્ડ લગાવ્યું, No parking zone, penalty Rs. 250/-

  કોઈ ધ્યાન માં લેતું નહીં અને વાહનો મુકી દેતા.

  થોડા દિવસો પછી આ રસ્તે ભૂરો પસાર થતો હતો, એ ઉપર નું બોર્ડ અને વાહનોનું પાર્કિંગ જોઈને સમજી ગયો કે મામલો શું છે.

  એણે બોર્ડ માં સુધારો કરાવ્યો.

  Parking Zone, Rs. 250/-

  હવે લોકો એ ત્યાં વાહનો મુકવાના બંધ કરી દીધા. પોલીસ હવે એ ભૂરાને સોધી રહી છે, જાણવા માટે કે ભૂરો આટલી બુદ્ધિ લાવે છે ક્યાંથી.??

• • •

- નાટકનો પહેલો શૉ પુરો થયો.

  લેખક-: "કેવું લાગ્યુ? નાટકમાં કાઈ જરૂરી ફેરફાર છે? હોય તો કહેજો."

  અમદાવાદી કાકા : નાટકમાં છેલ્લે હિરોઈન પોઈઝન પી ને મરી જાય છે ને, એના બદલે બંદુકની ગોળીથી આત્મહત્યા કરે છે, એવું દેખાડો."

  લેખક : કેમ...?

  અમદાવાદી કાકા : "એટલે ગોળીના અવાજથી પ્રેક્ષકો જાગી જશે અને ઘેર જશે....!"

- બોસ : "Late કેમ આવ્યો?"

  કર્મચારી : "Sir, alarm વાગ્યો જ નહોતો."

  બોસ : "Alarm ક્યાં રાખ્યો હતો?"

  કર્મચારી : "Mobileમાં... પણ mobile Silent પર હતો!"

• • •

- બાળક : "Papa, Report card માં બધે Red marks છે."

  પપ્પા : "એટલે?"

  બાળક : "એટલે કે હું તો Artist બનીશ!"

• • •

- કોરોના સમયે એક કંકોત્રી આવી...

  જેમાં નીચે લખ્યું છે..

  ટહુકો: "Stay Home - Stay Safe"

  સાલું સમજાતું નથી...

  બોલાવ્યા છે કે ના પાડી છે...!!!

• • •

- એક ભાઇ બેંકમા કેશિયરનુ ઇન્ટરવ્યૂ આપવા ગયા.

  ઇન્ટરવ્યૂ લેનાર: શું અનુભવ છે આપને?

  ઉમેદવાર : ગામમા ગમે તેના લગન હોય છેલ્લા 5 વર્ષથી ચાંદલો હું જ લખુ છું.

હેલ્થ
ટીપ્સ



આંખો ની સંભાળ
સ્વસ્થ દ્રષ્ટિનું રહસ્ય....



ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

આંખો આપણું અમૂલ્ય ધન છે. દુનિયાને જોવાની, શીખવાની અને અનુભવવાની પ્રથમ ચાવી છે દ્રષ્ટિ. આજના ડિજિટલ યુગમાં સતત મોબાઈલ, કમ્પ્યુટર અને ટીવી સામે વધારે સમય પસાર કરવાને કારણે આંખોની તકલીફો ઝડપથી વધી રહી છે. થોડા સરળ ઉપાયો દ્વારા આપણે આંખોને લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રાખી શકીએ છીએ.

આંખોની સંભાળ માટે ઉપયોગી ટીપ્સ:

ડિજિટલ બ્રેક લો:

20-20-20 નિયમ અપનાવો: દર 20 મિનિટે 20 ફૂટ દૂર આવેલી વસ્તુને 20 સેકન્ડ સુધી જુઓ.

પૂરતો ઊંઘ:

રોજ 7-8 કલાકની ગુણવત્તાવાળી ઊંઘ આંખોને આરામ આપે છે.

સ્વસ્થ આહાર:

ગાજર, પાલક, લીલા શાકભાજી, બદામ અને વિટામિન A તથા ઓમેગા-3થી ભરપૂર ખોરાક આંખો માટે ખૂબ લાભદાયી છે.

પ્રકાશનું ધ્યાન રાખો:

વાંચતી વખતે પૂરતું પ્રકાશ રાખો. અંધારામાં મોબાઈલ કે ટીવી જોવાથી આંખોને નુકસાન થાય છે.

નિયમિત કસરત:

આંખની કસરતો જેમ કે આંખો ફેરવવી, પલકારો મારવો, દુર-નજીક વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, દ્રષ્ટિને મજબૂત બનાવે છે.

ધૂળ-પ્રદૂષણથી બચાવ:

બહાર જતા સનગ્લાસ કે ચશ્માનો ઉપયોગ કરો.

નિયમિત તપાસ:

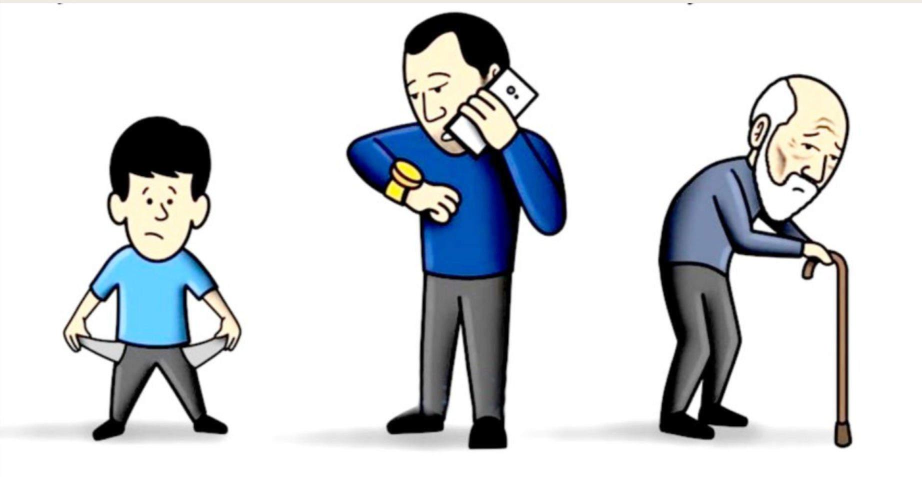
દર વર્ષે એક વાર આંખોના નિષ્ણાતનો ચેકઅપ કરાવવો જરૂરી છે.

સ્વસ્થ આંખોનો અર્થ માત્ર સારી દ્રષ્ટિ જ નહીં, પરંતુ સ્વસ્થ જીવનશૈલીનું પ્રતિબિંબ પણ છે. આંખોની કાળજી લઈએ, તો દુનિયા હંમેશા રંગીન અને ઉજ્જવળ નજરે પડશે.

ચિત્ર
સંદેશ

સમય, શક્તિ અને પૈસા ક્યારેય એકસાથે આવતા નથી.

YOUNG **ADULT** **OLD**



MONEY	MONEY	MONEY
TIME	**TIME**	TIME
ENERGY	ENERGY	**ENERGY**

Time, Energy and **Money** never come to you all **together.**

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,
અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ઓક્ટોબર-૨૦૨૫**નો **૩૯મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આ સાથે આપણું "દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝીન સફળતાપૂર્વક ત્રણ વર્ષ પૂરા કરે છે. અમારા આ સેવાયજ્ઞમાં આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે.

આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વેબસાઈટ, વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **વેબસાઈટ, ફેસબુક, ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- તંત્રીશ્રી લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

VISIT US :
www.dashnamcircular.me

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

માસિક
ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

www.dashnamcircular.me VISIT

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

દશનામ સરક્યુલર
ઈ-મેગેઝિન

દ્વારા

પ્રકાશિત થયેલા **વિશેષાંકો**ની ઝલક...



www.dashnamcircular.me VISIT

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



પૂજ્ય શ્રી રામપુરી બાપુનો સમસ્ત પરિવાર

રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.